خوراک ذهن

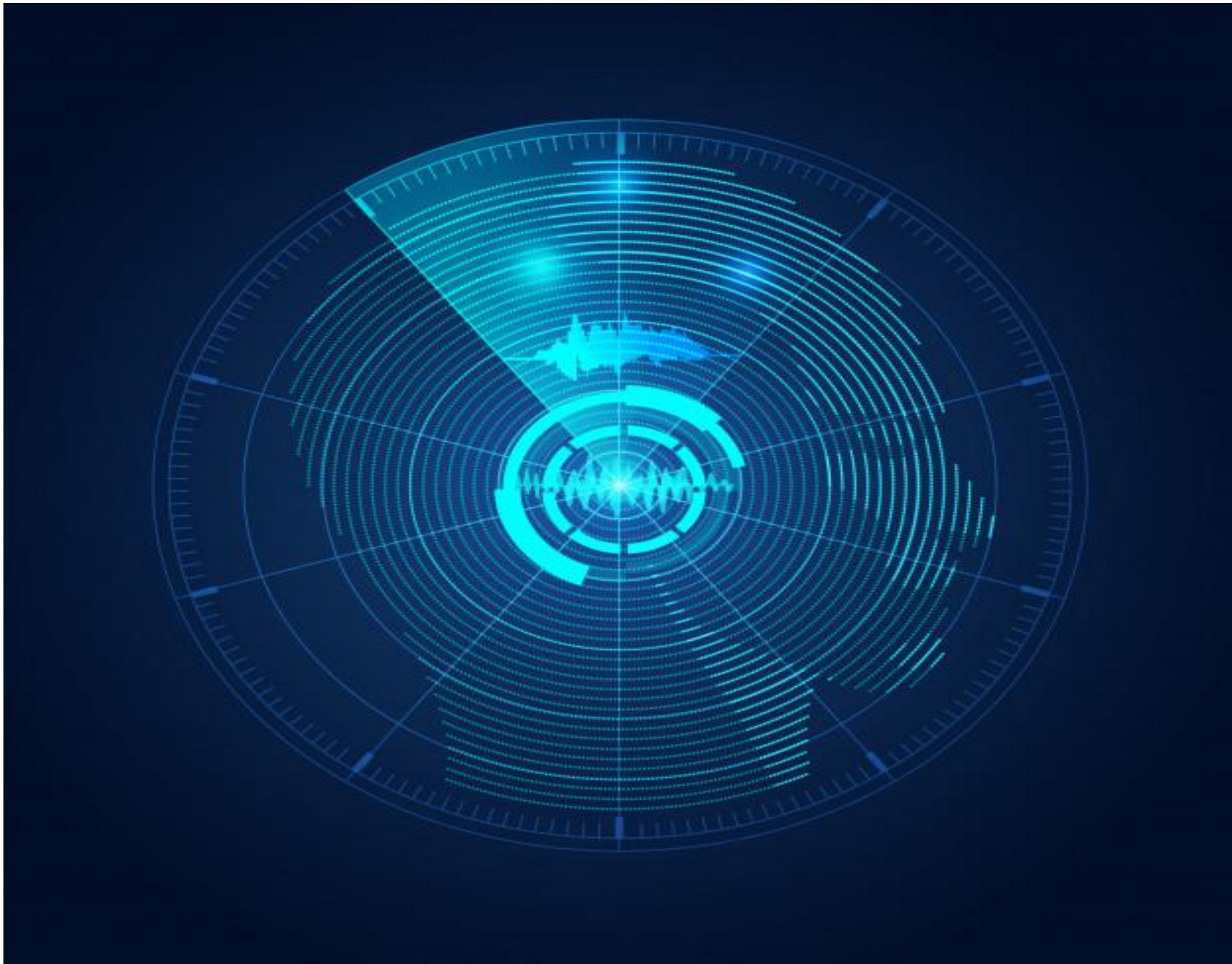




نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب خوراک ذهن مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ چرا خوراک ذهن؟ چرا ذهن ما به غذا نیاز داره؟
- ✓ یه نکته خیلی خیلی مهم در آموزش خوراک ذهن
- ✓ از من میدونم ها و قضاوت ها حذر کنید
- ✓ برای نتیجه گرفتن در زندگی به چی نیاز داریم؟
- ✓ کنترل ورودی های ذهن؛ خوراک شگفت انگیز ذهن
- ✓ برنامه ریزی برای دادن خوراک ذهن به طور منظم



چرا خوراک ذهن؟ چرا ذهن ما به غذا نیاز داره؟

ذهن انسان هم مثه جسم انسان نیاز به خوراک داره البته خوراک ذهن با خوراک جسم فرق داره اما تا پایان این کتاب با ما همراه باشید متوجه میشید که چگونه به ذهنتون غذا برسونید که به فقر ذهنی مبتا نشید.

باید به ذهنتون خوراک ذهن مخصوص و خوب بدین تا حال خوب به شما بده هرچی بکاریم همونو برداشت می‌کنیم.

اگه خوراک ذهن خوب به ذهنمون بدیم پس نتیجش حال خوبه چون جو بکاریم جو برداشت می‌کنیم و این قانون جهان هستی است که بدیم همونو دریافت می‌کنیم پس سعی کنیم خوراک ذهن رو از مواد با کیفیت استخراج کنیم.

دو نکته خیلی مهم در یادگیری خوراک ذهن

دوتا نکته رو کل زندگیتون حین موفقیت، حین یادگیری و حین تغییر با خودتون همیشه و همیشه با خودتون همراه داشته باشید.

یک: من میدونم
دو: قضاوت می‌کنم

من این نکاتو میدونم من که میدونم این داره چی میگه تو اگه میدونی اون شخص داره چی میگه یا من اگه میدونم، آموزش‌دهنده در حال گفتن چه چیزیه خوب باید نتیجه دستم باشه و باید زندگیم بهبود پیداکرده باشه .



در زمینه مالی اگه صحبت میشه اگر من میدونم اون داره چی میگه خب باید ثروتمند باشم در زمینه خودشناسی و خداشناسی اگر میاد صحبت میکنه، و من این ادعارو دارم که میدونم باید آرامش رو حداقل در زندگیم داشته باشم یا کنترل افکارمو داشته باشم.

از من میدونم ها و قضاوت‌ها حذر کنید

پس میدونم ها و قضاوت هارو بذارید کنار، قضاوت نکنید کسیو هیچ انسانی رو در زندگیتون قضاوت نکنید.

اگر قضاوت کنید، شما دارید به خودتون بد می‌کنید شما دارید به نفستون بد می‌کنید.

به قول قرآن: شما هر کاری می‌کنید به خودتون می‌کنید، خوب کنید برای خودتونه بدم کنید برای خودتونه.

شما اگه بد کنید فقط و فقط به نفس خودتون بد می‌کنید پس قضاوت نکنید اصلاً و اصلاً هیچ کیو تحت هیچ شرایطی قضاوت نکنید.

اگر یکیو داری قضاوت می‌کنی بدون که تو حس می‌کنی اون آدم از تو قویتره و میخوای توی ذهنت بشکنیش و نابودش کنی که این باور رو که من از اون قوی‌ترم، تو اگه قوی باشی نیازی نیست کسیو قضاوت کنی نیازی نیست در مورد کسی صحبت

کنی نیازی نیست بخوای کسیو بزنی و تخریب کنی پس این دوتا نکته باعث میشه شما در زندگیتون آرامش و لذت رو تجربه کنید،

چیزی که شاید حق مسلم شماست، و شما دارید از خودتون می‌گیریدش وقتی قضاوت نکنید وقتی من میدونم هارو کنار بذارید، حساس بدی دیگه پیدا نمی‌کنید و طبق قوانینی که توی این دنیا هست وقتی حالتون خوب باشه آرامش داشته باشید از زندگی لذت می‌برید. ایده، نبوغ، خلاقیت و شرایط خوب جلوی راه تون قرار می‌گیرد.

وقتی ما باور داشته باشیم که یک موضوع به ما نتیجه میده و اون انسان حرف هاشو باورپذیر کنیم برای خودمون، مطمئناً ما از اون موضوع نتیجه خواهیم گرفت ما میتونیم به اون موضوعی که دوست دارین دست پیدا کنیم.

هنری فورد جمله قشنگی رو میگه: به‌هرحال و درهرصورت چه شما بگویید و چه شما بگویید نمی‌شود در هر دو صورت شما راست میگویید.

در هرصورت شما راست میگین شما اگه فکر کنید این آموزش‌ها به شما نتیجه میده راست میگید اگه فکر کنین نتیجه نمیده بازم راست میگید، چون همه‌چیز برمی گرده به خود شما همه‌چیز به ذهنیت شما و باورهای شما برمی گرده.

باورکنی یک موضوع بهت نتیجه میده پس نتیجه میده باورکنی نتیجه نمیده پس نتیجه نمیده درهرصورت حق با شماست درهرصورت شما تعیین‌کننده هستید،که این آموزش و آموزش‌های دیگه روی شما تأثیر بذاره یا نذاره با قبول کردن یا قبول نکردنش چون شما قدرت اختیار دارید چون شما قدرت انتخاب دارید .



عوامل تاثیر گزار در بدست اومدن نتایج

پس برای اینکه داخل این کتاب نتیجه بگیرید و خوراک ذهن خوبی به خودتون بدید بایستی همین رو قبول کنید و با باورکردن و قرار دان خودتون توی حالت یادگیری اونوقت برداشت درستی ازش دارین اما امروز میخوایم خوراک ذهن رو باهم بازکنیم.

خیلی جاها دیدم که آدما کلاً بی‌خیال ذهنشون میشن ولی تموم تلاش که ما داریم می‌کنیم برای ذهن خودمون، و آدم‌های اطرافمونه پس باورکنید هر چیزی در زندگی انسان نیاز به خوراک داره بدون ما روزی سه یا چهار وعده‌غذا میخوره و خوراک بهش تزریق میشه،

چشم ما میره یه مطلب خوب‌رو میخونه یک عکس قشنگ می‌بیند تموم قسمت‌های بدن ما خوراک بهش داده میشه.

حالا تموم این قسمت هارو، کی مدیریت میکنه ذهن و مغز چه خوراکی بهش میدی هیچ، چه ورودی داره هیچ و چطورکنترلش می‌کنی هیچ طوری، بعد میخواد نتیجه خوب بگیره؟

بعد میخواد حالش خوب باشه؟ زندگیش قشنگ بشه و موفق بشه، ذهنم خوراک داره عزیزه من، ذهن خوراکش از تموم اعضای بدنت مهمتره، چون هم روح و هم جسم زیرمجموعه

اونه و شما اگه ذهنتتون مثبت باشه و چیزایی که داری میبنی چیزایی که دارید.



کنترل ورودی های ذهن، خوراک شگفت انگیز ذهن

می‌شنوی چیزایی که داری در موردشون صحبت می‌کنی چیزایی که دارید در موردشون فکر می‌کنی خوب باشن، و بهت حال خوب بدن اینا خوراک ذهنتن اگر ما اومدیم کتاب برای شما آماده کردیم.

اینا همش خوراک اول برای خودمه بعد برای شما، قدر این خوراک هارو بدونید چون وقتی شما داری حرف می‌زنی اولین شنونده اون حرف خود شما هستین پس خیلی مهمه چی دارین به زبون میارین،

در مورد چی فکر می‌کنید و با چه کسانی نشست و برخواست می‌کنید، بیایین سال جدید رو با فیلترهای جدید شروع کنیم و از الان به بعد در مورد هر چیزی صحبت نکنیم به هر چیزی فکر نکنیم و هر روز سعی کنیم زندگی شادتر و پر از احساسات عالی رو تجربه کنیم،

و از هر چیزی که مارو به احساس ناخوشایند میرسونه دوری کنیم و این فیلترا شاید در ابتدا کمی انرژی بیشتری بطلبه ولی در سریع‌ترین زمان ممکن شما نتیجشو می‌بینید.

برنامه ریزی برای دادن خوراک ذهن منظم

بذارین بازم باهم در مورد چند تا سؤال فکر کنیم وقتی در آموزش‌ها سؤال و تمرینی بهتون میدیم دقیقاً برای اینه که ذهنتون در بهترین حالت قرار بگیره، و در این حالت خوراک خوبی رو دریافت کنه پس حتماً به این سوالا فکر کن و با صبر و حوصله بشین پای هر آموزش خدایی روزی چند دقیقه صرف ذهنت می‌کنی؟



بعد میخوای یک زندگی خوب رو برای خودت داشته باشی؟ احساس تورو اصلاً کجا کنترل میکنه؟ کجا تعیین‌کننده احساسته؟ کجا تعیین‌کننده انگیزه توئه؟ کجا تعیین میکنه که تو در این لحظه به دنیا چطور نگاه کنی؟

مگه غیر ذهنته، مگه غیر اینه ذهن تعیین میکنه تو کجای زندگیت قرار داشته باشی، خب چه خوراکی بهش میدی طول روز اصلاً بهش خوراکی میدی؟

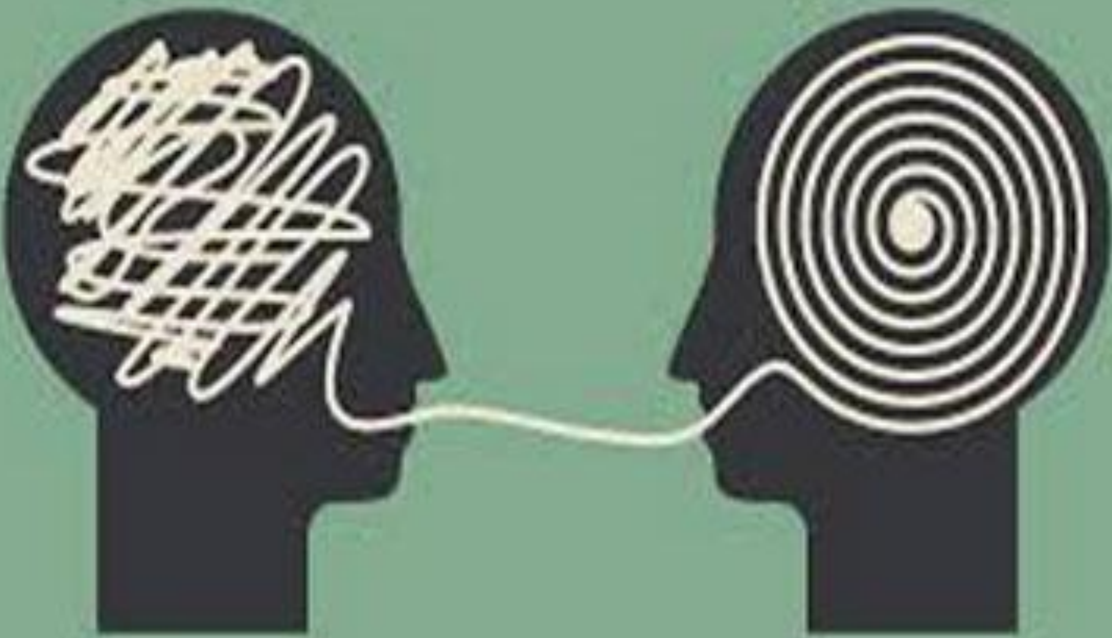
شما باید یاد بگیری روزی یه ساعت به ذهنت خوراک بدی هر روز وقتی اینکارو می‌کنید کم‌کم تغییر می‌کنید انگیزه هاتون، فکرهاتون، نگاهتون به زندگی، ایده هاتون و دنیاتون تغییر میکنه، زمانی این حرف های منو درک می‌کنید که باورش کنید و بهش عمل کنید فقط و فقط در این صورته که به این نتیجه‌ای که من میگم میرسید.

مراقبت از ذهن وظیفه خطیر شما

حواست به خوراک ذهنت باشه هیچ‌کسی ارزش اینو نداره که تو بخوای ذهنتو درگیرش کنی ذهنت خیلی قشنگ میتونه به زندگیت معنا بده در صورتی که تو، اینو باورکنی در صورتی که بهش خوراک بدی.

ما از بچگی یاد نگرفتیم به ذهنمون خوراک بدیم کی تا حالا

اومده بهتون بگه برو کتاب بخون، برو فایل آموزشی گوش بده برو فیلم آموزشی ببین و برو تحقیق کن خدایی کی تا حالا اومده اینو بهتون بگه، هرکسی بهتون گفته بدونید دوستون داره، هرکسی بهتون گفته بدونید آینده شما براش مهمه و برید ازش تشکر کنید.



هرکسیم بهتون نگفته به دلیل اینه که اونم نمیدونسته، اما الان تو میدونی، الان تو آگاه شدی اگه نری به ذهنت خوراک بدی تو داری به خودت بد می‌کنی پس دیگه حق هیچ گله و شکایتی نداری،

خیلی‌ها هستن از ما موفق‌تر، و پیشروتر اما اونا نمیدونن چه تغییراتی باعث گرفتن نتایج شده در ذهنشون و ناخودآگاه بوده و ما میدونیم چطوری باید این موضوع رو بیان کنیم و برای شما بازش کنیم.

چطوری ذهنمون رو کنترل کنیم؟

زندگینامه‌ها رو بررسی و تحلیل می‌کنیم و برداشت می‌کنیم و خودمون انجام میدیم نتیجه می‌گیریم و بهتون میگیم،

پس اگه میخوای تغییرکنی، خوراک ذهن که بی مصرفه تغییربده، همونطوری که برای جسمت ارزش قائل میشی و هر چیزی رو نمی‌خوری همین‌طوریم در مورد ذهنت انجام بده، و هر حرفی رو هر فیلمی رو هر عکسی هر خاطرهٔ هر دوستی رو به جمع دوستای نزدیکت و خونوادت راه نده،

مگه کسی که واقعاً زندگی بهتر و حال خوب نزدیک‌تر کنه همین موارد باعث میشه ذهنت شکل بگیره و اینا میشن ورودی‌های

که تشکیل میدن، ذهن من و هر کس دیگه ای رو خیلی دوست دارم این موضوع رو درک کنید .



این سؤالات و صحبت‌های که داخل این کتاب داشتیم برای این بود که کلیت خوراک ذهن رو بشناسیم و اگه بخوام در مورد هر کدوم صحبت کنم، شاید ساعت‌ها زمان بخواد اما همین که به این آگاهی برسیم که ورودی و خوراک ذهن چیه و خوراک درست چه خوراکِی اونوقت ما هوشمندانه‌تر از هرزمانی ورودی هارو قبول می‌کنیم.

راز اتفاقات زندگی در چیه؟

الان میخوام بهت بگم که زندگیت چیزی جز ذهنیت و باورهات نیست وقتی اینارو درست کنی خیلی از جنبه‌های زندگیت قوی میشه،

یه فردی که اعتمادبه‌نفس نداره با خوراک ذهن مناسبی که به ذهنش در مورد اعتمادبه‌نفس میده اون رو قوی میکنه و این دقیقاً میشه قدرت خوراک ذهن، شخصیته همون شخصیته فقط خوراک ذهن رو میده که باعث میشه هم رفتار و هم باور هاش تغییرکنه.

پس میتونی در گوگل جستجو کنی و آموزش های ثبات شخصی و آموزش های ذهنی رو دنبال کنی و به آگاهی ها و اطلاعات خاص تری دست پیدا کنی.

آموزش های خوبی در سطح نت برای شناخت ذهن و خوراک ذهن وجود داره و شما میتونید با جستجو این آموزش هارو یاد بگیرید و در زندگیتون به کار ببندید.



آیا زندگی در گرو اولویت های شماست؟

اینکه ما در زندگی چه اولویتی داریم و در زندگی همیشه برای چه جیزی تلاش می‌کنیم مشخص میکنه که زندگی ما در چه سطح کیفی قرار بگیره و در آینده چه نتایج و دست آوردهای رو داشته باشیم.

حالا بر اساس همین توضیحات بیایم به اولویت های زندگیمون یه نگاه بندازیم خیلی راحت میشه درک کرد که داریم در چه مسیری قدم بر می‌داریم.

یکی از اولویت هایی که در زندگی بایستی داشته باشیم اینه که برای ذهنمون و خوراکش وقت بزاریم و همواره با این وقت گذاشتن باورهای درستی رو در ذهنمون شکل بدیم؛ الان بایستی این سوال رو از خودمون بپرسیم که من چقدر برای ذهنم وقت می‌زارم؟ چقد در اولویت های زندگیم قرار داره؟ اما چرا بایستی این اولویت رو داشته باشیم؟

طبیعی‌ترین حالت ممکن در برخورد با یک مطلب آموزشی اینه که ما یکسری سوالات برامون شکل بگیره و اگه به این مطالب دقت کرده باشین شاید این سوال براتون شکل گرفته باشه که چرا بایستی این اولویت رو داشته باشیم؟

ما از هر چیزی که بخوایم در زندگی نتیجه بگیریم از قانون جذب گرفتته تا بحث عزت نفس و هدف تنها زمانی این نتایج به وجود میاد که ما بیایم اونارو در ذهنون قرار بدیم و با رشد دادن ذهنمون اونارو نهادینه کنیم تا به نتیجه برسیم،

پس در واقع هر مسیری رو بریم یکی از اولین و مهم ترین گزینه های که بایستی ازش عبور کنیم ذهنه و اگه از همین الان در زندگی بیایم این اولویت رو برای ذهنمون قرار بدیم.

ما خیلی بهتر و عالی تر یک مسیر رو شروع کردیم و ره واسطه همین شروعی که با اختیار خودمون انجام دادیم یک قدم زندگیمون رو جلوتر انداختیم

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

همیشه گفتم شما با آموزش میتونید شخصیت و باور درستی رو پیدا کنید و آموزش دقیقاً میشه زندگی شما در آینده، چون هر طوری که شروع کنیم به رشد دادن ذهنمون زندگیمون در آینده شکل می‌گیرد.

و دوست داشتم ارزش ذهن و خوراک ذهن رو، داخل این کتاب به صورت درستی جا بندازم و امیدوارم این کار رو کرده باشم بهترین‌ها رو برای خودتون و ذهنتون بخواید، و باورکنید زندگیتون به بهترین شکل ممکن پیش میره وقتی این کار رو

انجام بدید ازتون ممنون و متشکرم و خوشحالم که این کتاب رو تا انتها خوندین و دنبال کردین و کنار ما هستین و به ما معنا میدین اگر این کتاب رو خوندی داری به ذهنت خوراک ذهن میدی، و خدارو شکر که به ما نعمت زندگی رو داد هر جا هستید شاد و موفق و پیروز باشید .
دوستتون داریم در پناه حق
یا حق.